

CURSO BÁSICO
DEFESA PESSOAL: KRAV MAGÁ

8 de junho 2018

INSCRIÇÕES



AGMP
3285-6660
contato: Rose
a partir de
28 de maio
20 VAGAS

Local: sede da Associação Goiana do Ministério Público
* R. T-29, 1758 - St. Bueno - Goiânia - GO
Público-alvo: membros do MPGO
Instrutores: credenciados da Federação Brasileira de Krav Magá e Kapap
Carga horária: 6 horas-aula e 30 minutos

Programação

13h30 CREDENCIAMENTO

14h
- APRESENTAÇÃO DO KRAV MAGÁ E KAPAP
- REGRAS DE SEGURANÇA
- FUNDAMENTOS DO KRAV MAGÁ
- CONTROLE EMOCIONAL
- IMINÊNCIAS DE RISCO
- CONHECER SEU CORPO COMO ARMA
- ANATOMIA DOS PONTOS VULNERÁVEIS
- BASES A SEREM UTILIZADAS
- IMPROVISAR ARMAS DE DEFESA
- IMOBILIZAÇÃO E CONDUÇÃO
- AÇÃO E REAÇÃO NO FATOR SUPRESA
- PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA PARA DEFESA

16h30 INTERVALO

17h
- DEFESA CONTRA SOCOS E CHUTES
- DEFESA CONTRA ESGANAMENTO
- DEFESA ANTE O ESTUPRO
- DEFESA CONTRA AGRESSORES UTILIZANDO OBJETOS CONTUNDENTES
- DEFESA CONTRA AGRESSORES UTILIZANDO ARMAS OU OBJETOS CORTANTES
- DEFESA CONTRA PESSOA UTILIZANDO ARMAS DE FOGO
- DEFESA DENTRO DE VEÍCULO
- DEFESA SOBRE ESTRESSE

20h ENCERRAMENTO

INICIATIVA:



APOIO:



COORDENAÇÃO:





